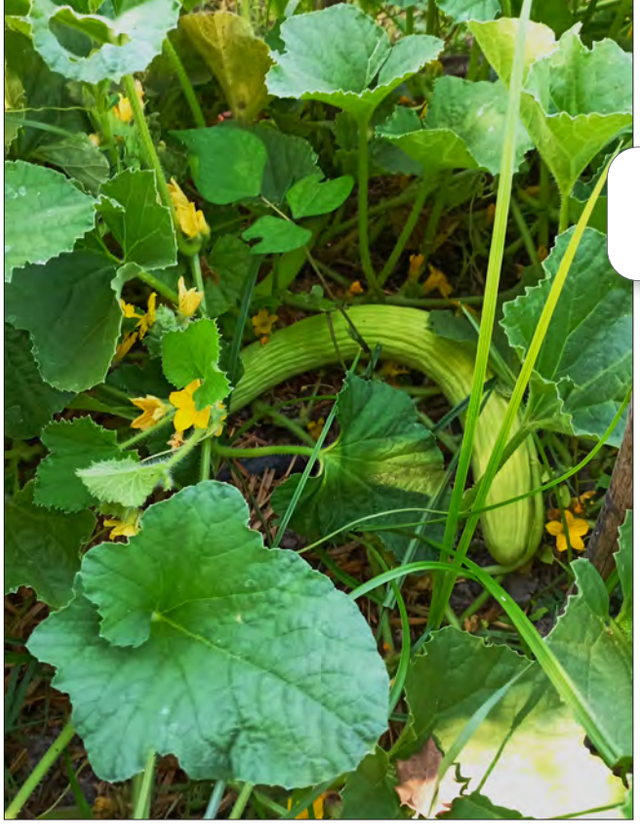


Jesús Díaz

Cucumis melo var. *flexuosus* (L.) Naudin

Familia: Cucurbitaceae

alficoz, alficòs

USOS PRINCIPALES

NOMBRES VULGARES

Castellano: alficoz (CM, MC, VC), alpicoz (CM, MC, VC); cohombro (CM), cohombro dulce (AN), combrio, combro (CM); pepino de melón (EX) [1–15]

Catalán: alficòs, anficòs, ficosi (VC); cogombre d'alficòs (CT) [13–17].

DESCRIPCIÓN

Se trata de una variedad botánica de *C. melo*, el melón, cuyos frutos se asemejan a los del pepino, pero con mucha mayor longitud (hasta un metro o incluso más), y generalmente curvados. La superficie es normalmente estriada en sentido longitudinal, pero también puede ser lisa. En su interior, la carne es blanca o blanco verdosa, crujiente, acuosa y no dulce. Cuando madura la carne se torna anaranjada y aromática.

INTRODUCCIÓN

Como se ha comentado en la ficha anterior, la especie cultivada se originó a partir de la domesticación de ejemplares silvestres de melón, tanto en África como en Asia, de forma más o menos coetánea [18–21]. Sin embargo, la domesticación asiática parece haber sido la más importante, ya que ha dado lugar a la mayoría de tipos de melón conocidos en la actualidad, que se diversificaron y difundieron hacia la cuenca mediterránea, entre ellos los que dieron lugar al alficoz [22,23].

En la actualidad, el cultivo del alficoz o cohombro sigue vigente desde Marruecos hasta la India, incluyendo Turquía, el Norte de África, Oriente Próximo y Oriente Medio [24,25]. En España es un cultivo minoritario, que no forma parte de las estadísticas oficiales. Tan solo es conocido por producciones muy locales de Levante [14].

Es un cultivo de clima mediterráneo, que se da bien en lugares donde la temperatura es templada y hay muchos días soleados [14].

En una de las clasificaciones más recientes de este grupo varietal, se diferencian tres subgrupos según la superficie del fruto: el subgrupo *tara*, con frutos de superficie arrugada, los más típicos en España y frecuentemente cultivados en Afganistán, Pakistán y la India; el subgrupo *adjour* de frutos acostillados, el más frecuente a nivel mundial y cultivado en una amplia área desde Marruecos hasta la India, y el subgrupo *arya* de frutos lisos, cultivado en la India [26].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

La mayoría de las referencias nos hablan de su uso en la Comunidad Valenciana [10,11,14–16], y especialmente en algunas comarcas alicantinas, aunque también se han encontrado algunas citas en Cataluña [17], Murcia [1], Castilla-La Mancha [1,2,9,27], Andalucía [3] y Extremadura [12]. En todas estas regiones el fruto inmaduro se consume como verdura en **ensalada**, como si fuera un pepino [17,27,28], aliñados al menos con aceite y sal [27]. En las comarcas centrales valencianas, las rodajas finas del fruto se mezclan con cebolleta tierna,

Alficoz en el momento de consumo. Emilio Laguna

Autores: Almudena Lázaro, Belén Picó y Javier Tardío

aceitunas y huevo duro [16]. En el valle de los Pedroches (Córdoba), si no está muy duro, se consume con la piel, añadiendo sal, aceite de oliva y a veces hierbas aromáticas como orégano (*Origanum vulgare* L.) o tomillo salsero (*Thymus zygis* Loefl. ex L.) y aceitunas [3]. En Albacete, a veces incluían en la ensalada de alficoz, melón gorrinero, es decir, los melones dulces pequeños que no maduran [27]. En Fregenal de la Sierra (Badajoz) se usa para acompañar a las ensaladas de tomates [12]. Dicen que sabe a melón poco maduro [9,12] y que se trata de una hortaliza muy refrescante de verano [16], que también sirve para calmar el apetito y refrescar entre horas, antes del almuerzo del mediodía [12]. Su textura es más fina que la del pepino normal [16] y su sabor también es más dulce, suave y no amarga [10]. Sin embargo, debido a este sabor dulzón, en Fregenal de la Sierra (Badajoz) consideran que no es adecuado para preparar el gazpacho ni los picadillos [12]. Por otro lado, se considera que el alficoz, a diferencia del pepino, no produce digestiones pesadas [14].

En Fregenal de la Sierra dicen que cuando el fruto se deja madurar un poco en la mata, resulta algo más dulce y también puede ser consumido como **postre** como se come el melón [12].

Bebidas alcohólicas

En Alicante existe la costumbre de hacer **licor** con alficoz de una forma muy curiosa, introduciendo la flor de una planta en una botella grande y dejando crecer el fruto, que se va curvando dentro del cristal. Cuando está grande se corta el pedúnculo y se llena la botella con anís, dejándolo macerar para finalmente consumir tanto el fruto como el licor resultante [14].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

En Albacete, los frutos que estaban granados (maduros) se daban como forraje a **cerdos**, **cabras**, **conejos**, **pavos** y **gallinas**; para estas últimas se picaban en trozos pequeños [28].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Literatura oral popular

En las comarcas centrales valencianas hay una ***tonadeta*** picante sobre el alficoz que dice: *Els socarrats es mengen les mans a mossos de vore que no els creixen els anficossos* (Los de Xàtiva/Concentaina se comen las manos [se entiende que de preocupación] de ver cómo a los mozos no les crecen los alficoces) [16].

■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

CULTIVO

Se cultiva principalmente en la provincia de Alicante y en las comarcas del sur de la provincia de Valencia, como La Ribera o La Costera [10,11,14–16]. Se han encontrado también algunas referencias de su cultivo en comarcas más o menos cercanas de Castilla-La Mancha, como la Serranía de Cuenca [2], La Manchuela [9,28], Mancha de Montearagón [27], Campo de Hellín y Almansa-Higueruela [1] en Albacete; y la de Jumilla, en Murcia [1]. Además se ha citado en algunas comarcas más alejadas, como el Vallès Oriental (Barcelona) [17] o la Sierra Suroeste de Badajoz [12].

Generalmente se cultiva en regadío [9,12,14,28], aunque en algunas zonas también lo cultivaban en secano [1,12,27].

Ensalada de alficoz. Emilio Laguna

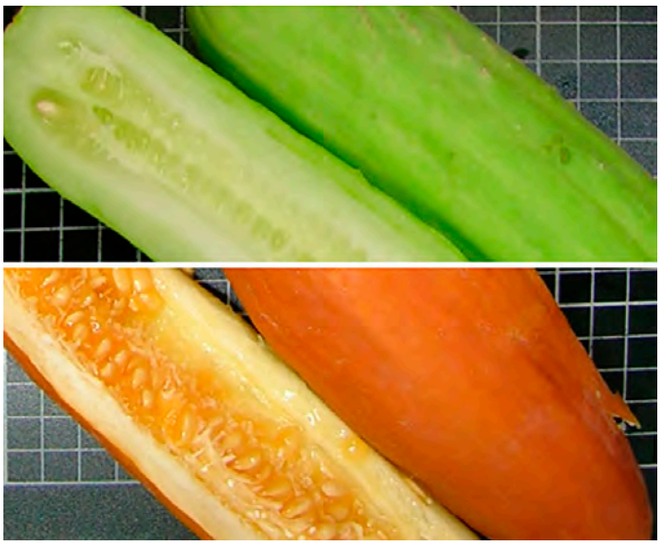
Siembra o plantación

La siembra se lleva a cabo durante la **primavera**, a partir de abril y mayo en la Comunidad Valenciana [14,29], y durante el mes de mayo, en Castilla-La Mancha [9,27] y Extremadura [12]. Se realiza de **forma directa** [9,27], en un **marco de plantación** amplio, con una distancia entre puestos de un par de metros [27]. Se siembran en casillas, haciendo un hoyo poco profundo en el que se ha enterrado el estiércol y se echan diez o doce semillas que se han tenido la noche anterior en remojo. A la semana o diez días, empiezan a nacer y cuando las plántulas ya tienen algo de fuerza se **aclaran**, dejando dos o tres matas en cada puesto [27].

Manejo del suelo y desherbado

En La Manchuela, si se siembran en secano, se prepara la tierra en invierno, haciendo barbecho y envolviendo "la basura" (el estiércol) en un surco o zanja o bien en hoyos, que se marcan previamente con un palo. A veces se hace un caballón de tierra sobre el estiércol [28].

Para quitarle las **malas hierbas**, en regadío al principio hay que escavarlo después de cada riego. En secano, después de llover y regularmente es necesario "darles tierra", es decir, cavarlos alrededor amontonándoles la tierra en la base [28]. Esta tarea, junto con la escarda, es preferible hacerla "con la fuerza del día" o "con la fuerza del calor",



Alficoz verde (arriba) y maduro (abajo). Belén Picó

Alficoces a la venta en un mercado de la Comunidad Valenciana. Emilio Laguna

es decir, en un momento caluroso del día [27,28]. Con un escavillo se va cavando y se van eliminando las plantas que salen alrededor; se dice que "es bueno que les caiga tierra" [27].

Poda y entutorado

Soporta mal la humedad del suelo, por lo que algunos optan por la **colocación en parra** [14]. En Extremadura, algunos agricultores lo colocaban en zona con árboles para que **trepara** por ellos [12].

Abonado y riego

En Albacete, se hace un **abonado previo en invierno**, con estiércol, en el lugar donde se van a sembrar y posteriormente las matas ya no se abonan más [28].

Como ya se ha comentado, está bastante generalizado su cultivo en **regadío** [9,12,14,28]. Al igual que el pepino, necesita bastante agua [14,29], al menos un par de riegos a la semana [12]. No obstante, también se han cultivado en **secano**, al menos en la provincia de Albacete [27,28].

Asociación y rotación de cultivos

En Albacete se ha **asociado** su cultivo con el de melón y tomate, incluyendo algunas matas en los melonares de secano [27,28].

Plagas y enfermedades

Los enemigos de estos cultivos son los **conejos** y las **liebres**, y algunas aves que pican los frutos, como los **grajos** (*Corvus frugilegus* Linnaeus, 1758) [27,28].

Cosecha y conservación

La recolección se realiza en **verano**; en Albacete, en los meses de junio y julio [9,27]. A diferencia de los melones, el alficoz se cosecha como el pepino, antes de estar totalmente maduro [14], antes de que empiecen a granar las semillas [27]; habitualmente entre una y dos semanas después de la maduración de la flor [26]. En ese momento tiene valor culinario, después la pulpa se vuelve blanda e insípida [14]. Por ello, la recolección se realiza de forma escalonada, cuando los frutos van madurando [9,27].

Para que duren más tiempo se **guardan** en el lugar más fresco de la casa, generalmente la cámara [27]. Dada la longitud y forma variable del fruto y a que se oxida con los golpes, su **conservación** es difícil [14].

PROPAGACIÓN, SELECCIÓN Y MEJORA

Al tratarse de un cultivo tradicional de uso local, se guardan las semillas de un año para otro. Se eligen los mejores ejemplares y se dejan para recoger sus semillas y guardarlas para la cosecha siguiente [29]. En Albacete solían dejar madurar un fruto en cada mata, en dos o tres matas [28]. Estos frutos se cosechan bien maduros y se extrae la "tripa" del fruto junto con las semillas, se extiende sobre un papel que se pone a secar y una vez seco, se dobla y se guarda el mismo papel con las semillas en un bote hasta la próxima primavera [27].

Entre los agricultores que aún cultivan ocasionalmente la planta, en Catarroja (Valencia), se dice que es conveniente no mezclar el alficoz con el melón en el mismo bancal o en bancales próximos, porque se hibridan, aunque según han observado no siempre ocurre [3].

COMERCIALIZACIÓN

Generalmente se trata de un cultivo familiar, de producción local [29], muchas veces de **autoconsumo** [28]. En la comarca alicantina del campo de Elche se venden en los **mercados locales**, en los mercadillos de agricultores, y en los establecimientos de la zona; fuera de allí apenas se conocen [29]. En Albacete, solo se ha utilizado como **intercambio** entre vecinos, como un obsequio, junto con algún melón o tomates [27].

VARIEDADES TRADICIONALES

Dado lo poco que se cultiva, encontramos escasa información sobre variedades tradicionales de alficoz. Generalmente solo se cultiva una variedad en cada zona, por lo que no es necesario distinguirlas. Sin embargo, en las comarcas albaceteñas en las que se cultiva sí que se reconocen dos variedades, el **cohombro fino** y **cohombro gordo** [1].

Basándonos en las descripciones y fotografías, tanto el alficoz típico cultivado en Alicante, como los combrios o combros, nombre empleado en las comarcas limítrofes de Albacete y Murcia, son frutos con la superficie arrugada, por lo que parecen pertenecer al subgrupo *tara* [26]. Sin embargo, el pepino de melón que se cultiva en Fregenal de la Sierra es un fruto con la superficie acostillada, por lo que parece pertenecer al subgrupo *adjour* [26].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Los melones del tipo *flexuosus,* conocidos como cohombros en gran parte de la literatura, se han cultivado desde hace al menos 4000 años en el Antiguo Egipto [24]. Como se puede ver en la ficha del melón, las primeras referencias de su uso en Europa podrían ser unas semillas encontradas en una excavación arqueológica de la Edad del Bronce Tardío en Cerdeña (Italia), que pertenecieron a un tipo de *C. melo* cercano al actual grupo *flexuosus* [22].

Parece generalmente admitido que las referencias al pepino (*C. sativus* L.) en las traducciones e interpretaciones de diversos textos de la antigüedad del periodo greco-romano son en realidad menciones a cohombros, melones no dulces que se comían inmaduros, tanto de este grupo *flexuosus* como del grupo *chate*, otra variedad muy similar de frutos no dulces alargados [30]. Así, es mencionado por **Teofrasto** (siglos IV-III a. C.) al menos una docena de veces en sus libros I, II, IV y VII. En sus comentarios dice que su fruto es jugoso y que "está formado por carne y fibra"; dice que su floración es larga y que continúa cuando echa los frutos, así como que los agricultores "pinzan" las flores estériles (masculinas) de sus extremos para que la planta siga creciendo. También explica que sus semillas se siembran en abril y germinan en siete días, así como que pierden pronto esta capacidad.

Comenta que, al igual que la calabaza [en referencia a *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl.], sus frutos presentan diversas formas [31].

Igualmente, aparece en los escritos de autores romanos. Así **Plinio**, en el siglo I, habla de sus propiedades medicinales. Entre ellas, cita las antitusígenas (semillas molidas junto con cominos y administradas en suspensión de vino) y hepatoprotectoras. También dice que son buenos para el estreñimiento y como alimento recomienda su consumo, cocidos en aceite, vinagre y miel. En uso tópico, los cohombros son buenos para los ojos y sus raíces tienen propiedades cicatrizantes y frenan el vómito, tomada su harina diluida en aguamiel. Con vino, curan las mordeduras de los perros [32]. En ese mismo siglo, **Columela** lo menciona claramente en unos versos: "A levantarse empieza ya el cogombro, / a veces de encañados suspendido, / a veces por las eras arrastrado / a manera de acuática serpiente / que se oculta en la herbosa y fresca sombra / mientras la asesta el sol en el estío". En otra parte describe el cohombro como "panzón, velludo y cual reptil maligno" o como "velloso, corbo siempre enroscado" [33]. Más tarde, añade que se siembra "hacia las calendas de abril" y que "se hace tierno y muy agradable al paladar si antes de sembrarlo, remojas su semilla en leche y que algunas personas también, por hacerlo más dulce, la remojan en aguamiel". Igualmente, en lo que parece ser la primera mención a un invernadero, nos cuenta cómo forzar la producción para poder tenerlos fuera de temporada, plantándolos en grandes contenedores con ruedas para poder sacarlos o meterlos cuando fuera necesario, que incluso se cubrían con piedras especulares para protegerlos en los días más fríos. Indica que esto lo hacían para el emperador Tiberio, que se deleitaba mucho con ellos [33]. Finalmente, habla del uso en veterinaria del cohombro culebrino, pues su zumo mezclado con cominos molidos e igual parte de eléboro, servía para quitarle las pulgas al perro, y que su raíz, machacada y echada en agua, servía para, dándosela a beber, hacer vomitar y limpiar a los cerdos enfermos [33]. Las alusiones medicinales que hace **Dioscórides** (siglo I) a la planta que muchos autores interpretan como pepino se refieren probablemente al alficoz o cohombro. Entre otras cosas, habla de que "relaja el vientre y es conveniente al estómago..., refresca y si no se corrompe, es útil a la vejiga"; "con su olor hace volver en sí a los que se desmayaron"; "su simiente provoca la orina y bebida con vino paso o con leche cura las llagas de la vejiga" y se usa para las mordeduras de los perros [34].

El cohombro aparece también en tres recetas del libro de **Apicio** (datado entre los siglos I y III) en las que se combina con garo, aceite, miel y se sazonan con vinagre y pimienta [35]. El *Tratado de Agricultura* de **Paladio** (siglo IV) comenta que los cohombros deben sembrarse en la primavera, dejando espacio suficiente para que la planta pueda extenderse. Entre otras cosas, dice también que "si se ponen en maceración las semillas en leche de oveja y vino mezclado con miel, nacerán dulces y blancos" y que "si previamente se untan sus semillas en aceite de sabina, nacerán sin pepitas" [36].

Ya entre los siglos VI-VII, **Isidoro de Sevilla** (XVII,10,16) dice que los *cucumers* se llaman así porque suelen ser amargos, lo que no parece concordar con nuestra especie. Repitiendo lo de autores anteriores, asegura que "se obtienen dulces cuando sus semillas se sumergen en leche endulzada con miel" [37].

El cohombro mencionado por todos los autores anteriores al periodo musulmán en al-Andalus fue siempre *Cucumis melo* var. *flexuosus*, pero durante este tiempo llegó el otro cohombro o mejor dicho, el pepino (*C. sativus*) el sirio o de oriente, el *qiṯṯa' šāmī* o *jiyār*. La descripción de **Abū l-Jayr** (siglos XI-XII) en la *'Umda* es muy precisa y explica cómo diferenciar las dos especies por la presencia de verrugas con espinas sobre la piel del *jiyār*. Además, la forma de cultivo es diferente pues en esta última no parece tan necesaria la siembra en almácigas o semilleros. El *qiṯṯa'* (*C. melo* var. *flexuosus*) es tratado muy en extenso, lo que demuestra que es la especie de la que tenían más experiencia de cultivo. Aunque todos los autores andalusíes citan los cohombros bajo el término *qiṯṯa'* para referirse tanto a los cohombros como a los pepinos, *qiṯṯa'* (a secas) es el alficoz, para el que también utilizan el nombre de *fuqqūṣ*. Este último término es utilizado a veces para denominar todos los cohombros, melones, y pepinos, cultivados o silvestres, grandes o pequeños, con tal que no hayan madurado [38]. **Ibn al-'Awwām** (siglo XII) se extiende profusamente en explicar el cultivo de los cohombros, aunque muchas veces habla de forma conjunta de cohombros y pepinos. Reconoce algunas de las variedades entre las que se cultivan en el Algarve y en Sevilla. Explica detenidamente sus exigencias de cultivo, tanto en lo referente a suelo y riego como a clima, "...conviene a los cohombros la tierra caliente, la suculenta cercana a las aguas, los prados, la tierra de polvo blando, la engrasada, y la salobre blanda... Los cohombros no sufren el agua ni el mucho estiércol, ni tampoco el frío". "El tiempo de sembrarlos de riego y de secano es de febrero hasta mayo, según la frialdad y delgadez de la tierra en que se sembraren". Cuenta cómo seleccionar las semillas para la siembra, "elegir para ello los de mejor figura y de los primeros que nacen hacia la raíz, y si por olvido se hubiere pasado la ocasión, de los segundos o los terceros que no hayan llegado a mediados de agosto; pues las pepitas de los que vienen después de este tiempo no son buenas para simiente... Y por cuanto la simiente que contienen trae incorporada cierta aguaza, se lavará en agua dulce, y bien enjuta se guardará en jarros nuevos hasta el tiempo en que sea menester sembrarla". Dice que "antes de sembrar la simiente de los cohombros se ha tener puesta a remojo en agua dulce un día y una noche, y lo mismo la de los melones, pepinos, calabazas y semejantes". Repite lo dicho por autores anteriores sobre el modo de obtener cohombros más dulces [39]. **Ibn al-Bayṭār** (siglo XIII), previene del abuso alimentario del cohombro (*fuqqūṣ*) que sin embargo su traductor Leclerc identifica (creemos erróneamente) como *C. sativus*. Más adelante, bajo el término *qiṯṯa'*, que el autor diferencia ahora de forma precisa del *jiyār*, vuelve a advertir sobre su consumo que dice produce una flatulencia que puede ser corregida mezclándolo con cominos [40].

A principios del siglo XVI, **Alonso de Herrera** diferencia claramente las dos especies, cohombros y pepinos, porque dice "se siembran de la misma forma y requieren de la misma tierra". De los cohombros (*C. melo* var. *flexuosus*) recoge los conocimientos de Columela y de Paladio respecto a la forma de su siembra y cultivo, aunque los trata simultáneamente. También los de Ibn Wāfid, sugiriendo por lo tanto la presencia y cultivo del pepino (*C. sativus*) en Toledo en el siglo XI. Manifiesta que los cohombros son mejores que los pepinos porque "son de más fácil digestión", que "cuando chiquitos quitan la sed", y que "a los pepinos la sal les quita bastante su maleza"; que los cohombros se comen con miel y anís, sus hojas mojadas y en uso tópico son provechosas contra las mordeduras de los perros (extraído de Dioscórides) y también recoge sus propiedades dermatológicas (limpia las manchas de la cara y majadas con miel "ganan los empeines") [41]. El coetáneo **Andrés Laguna** habla de los "cogombros luengos que se comen comúnmente en Castilla" que rara vez ha visto fuera de España, teniéndolos "por una cosa monstruosa" [34].

Al inicio del siglo XVII, **Covarrubias**, en su *Tesoro de la lengua castellana*, en la entrada de cohombro, repite lo dicho por Laguna de que "los cohombros luengos, que se crían en Castilla en tanta abundancia, no se hallan en otras partes, y pone a los extranjeros una manera de horror, pareciéndoles tiene alguna semejanza de culebra", dice que "es menos dañoso que el pepino" y menciona un proverbio que alude a su forma complicada "quien hizo el cohombro, que se lo traiga al hombro" [42].

Alficoces a la venta en un mercado de Estambul. Javier Tardío

A finales del siglo XVIII, **Casimiro Gómez de Ortega**, en su *Continuación de la flora española de José Quer*, se refiere al *Cucumis flexuosus* denominándolo cohombro y comenta que "se cultivan en las huertas del circuito de Madrid, y con gran abundancia en la Mancha, Reino de Valencia, Murcia, Andalucía, Cataluña y en otros terrenos de España". Según él, solo se distinguen de los pepinos por ser "más largos, delgados, verdes y enroscados, de modo que parecen serpientes y su carne es blanca y dulce, y tiene los mismos usos que el pepino, así en alimento, como en medicina" [43]. Unos años más tarde, **Cavanilles**, en sus *Observaciones sobre la historia natural... del Reino de Valencia*, recoge que "en Novelda y pueblos circunvecinos se cultiva una planta desconocida en el resto del reino llamada *alficòs*, que es el *Cucumis flexuosus* de Linneo, tan útil al cultivador, que algunos años el fruto que te coge en una tabulla vale hasta 50 pesos. Es algo parecido en el olor y gusto a los pepinos, bien que muy diverso en la figura, que es casi cilíndrica y encorvada a manera de trompa; su diámetro es doce y más veces menor que su longitud, la que llega hasta cuatro pies. Cuando tienen uno o dos pies de largo se comen tiernos sin aderezo alguno, como los melones y otras frutas. Los naturales los hallan deliciosos; a mí me parecieron insípidos, sin duda por no estar acostumbrado a comerlos" [44].

Claudio y Esteban Boutelou, en su *Tratado de la Huerta* (1801), tratan simultáneamente de cohombros y pepinos, pero dicen de los primeros que se diferencian de los pepinos en la forma y tamaño de sus frutos, pues son "corvos y asurcados, más gruesos en su parte superior con corteza verde que se vuelve amarilla al madurar". Comentan que se cultivan mucho en La Mancha y otras provincias del reino [45]. La posible entrada en recesión del cultivo de esta especie se evidencia casi un siglo después, en el *Catálogo de las plantas que se cultivan en Torrecilla de Alcañiz* (Teruel) de **Pardo Sastrón** (1895) donde dice que "se cultiva ya en muy pocas huertas" [46].

VALORACIÓN

Desde la introducción del pepino, el uso y cultivo de esta hortaliza se fue abandonando para quedar reducido a unas pocas comarcas del país. Las que se han registrado en esta ficha son prácticamente las mismas de las que hablaba Cavanilles, a finales del siglo XVIII, al menos las de la Comunidad Valenciana [15]. Sin embargo, incluso en esas zonas, es un producto local que tenía sentido en modelos tradicionales de agricultura, cuando se cultivaba en parcelas pequeñas y para mercados de proximidad y, a día de hoy, pocos lo plantan y pocos lo venden, lo que hace difícil darlo a conocer a un público mayor [29]. También se ha registrado un descenso de la superficie cultivada en las pocas comarcas castellanomanchegas en que se sigue usando [27]. Según parece, al agricultor le resulta más rentable cultivar pepinos, pues en una misma extensión de alficoz se obtiene la tercera parte de kilos que de pepinos, por lo que su precio tendría que triplicar al de aquellos [29].

Por todo ello, para muchos se trata de un cultivo en peligro de extinción [14,29] que ni siquiera aparece en las estadísticas agrarias [47]. Sin embargo, en los últimos años parece existir un creciente interés por la recuperación de este cultivo tradicional para dar a conocer sus bondades y extender el uso de este producto hortícola tan singular que en la opinión de la mayoría posee grandes virtudes sensoriales que superan a las del pepino [14,29]. Así, hoy se pueden encontrar recetas modernas con alficoces que, además de en ensalada, sugieren su inclusión en sopas frías, y su consumo encurtido o en salmuera [48].

OBSERVACIONES

El alficoz destaca por sus propiedades nutritivas, al presentar un elevado contenido en ácido ascórbico y considerables cantidades de vitamina B, y también contenidos elevados en calcio, cloro, potasio y hierro [49]. Es una fuente de minerales, carbohidratos y vitaminas. Su aroma característico es debido a la presencia de aldehídos, alcoholes y ésteres [50]. El contenido nutricional de sus semillas resulta particularmente interesante por la presencia de tocoferol y ácidos grasos poliinsaturados [51].

REFERENCIAS

1. Rivera *et al.* 2008; 2. Fajardo *et al.* 2007; 3. Laguna 2021c; 4. Batet *et al.* 2011; 5. Conca & Oltra 2005; 6. Sánchez Balibrea *et al.* 2008; 7. Egea Fernández & Egea Sánchez 2013; 8. Verde *et al.* 2008; 9. Borja & Navalón 2013; 10. Obón *et al.* 2006; 11. Pedauyé *et al.* 2014; 12. Rodríguez García 2009; 13. Dantín Cereceda 1943; 14. Ortuño 2020; 15. Laguna 1998; 16. Pellicer 2004b; 17. Puig i Roca 2013; 18. Whitaker & Bemis 1976; 19. Kirkbride 1993; 20. Pitrat 2008; 21. Pitrat 2013; 22. Sabato *et al.* 2019; 23. Gonzalo *et al.* 2019; 24. Paris 2012; 25. Ali-Shtayeh *et al.* 2017; 26. Pitrat 2016; 27. Fajardo 2021; 28. Verde 2021b; 29. Guilabert 2021; 30. Janick *et al.* 2007; 31. Teofrasto 1988; 32. Plinio 1976; 33. Columela 1988; 34. Laguna 1555; 35. Apicio 1987; 36. Paladio 1990; 37. Isidoro de Sevilla 1982; 38. Abū l-Jayr 2004-2010; 39. Ibn al-'Awwām 1988; 40. Ibn al-Bayṭār 1877; 41. Alonso de Herrera 1981; 42. Covarrubias 1611; 43. Gómez Ortega 1784; 44. Cavanilles 1797; 45. Boutelou & Boutelou 1801; 46. Pardo Sastrón 1895; 47. MAPA 2020; 48. Gayá Sastre 2017; 49. Figàs *et al.* 2019; 50. Flores-León *et al.* 2021; 51. Mariod *et al.* 2009.